

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gulat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas tersendiri baik dari permainan Teknik, peraturan, dan karakternya. Gulat adalah olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Seperti yang dijelaskan oleh Agung PP (2016, hlm. 2) mengemukakan bahwa gulat merupakan olahraga beladiri yang kontak fisik secara langsung antara dua orang pemain dan setiap pergulatan harus dapat saling menguasai lawan. Di dalam pertandingan olahraga gulat ada dua gaya yang dipertandingkan, diantaranya gaya bebas atau *freestyle* dan gaya romawi atau *greco roman*.

Setiap pegulat memiliki ciri khas yang unik dalam gaya bertarung gulat. Menurut Bambang Erawan (2010, hlm. 41) Gulat merupakan olahraga beladiri yang mempunyai ciri khas yaitu dilakukan oleh dua orang yang saling berhadapan di atas matras, pergulatan dilakukan dengan menggunakan teknik menarik, mendorong, menjegal, membanting, menekan, mengangkat dan menahan lawan sehingga kedua bahu lawan menempel pada matras dengan tidak melanggar peraturan yang berlaku. Untuk itu seorang pegulat harus memiliki kondisi fisik yang prima, antara lain *power*, kelentukan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan jantung paru-paru, daya tahan otot dan mental. Pegulat juga dapat dibedakan dalam beberapa kategori. Tipe pertama adalah tipe gulat yang menunggu musuh menyerang. Dalam gaya ini, pegulat biasanya mendapatkan poin hanya dengan melawan lawannya dan tidak bisa menyerang. Tipe kedua adalah tipe penyerang. Pegulat gaya bertarung sering bertarung dalam pertarungan untuk mendapatkan poin cepat dalam pertandingan untuk menang. Gaya ketiga adalah gaya gulat defensif, gaya yang biasanya menunggu serangan lawan dan bekerja keras untuk mencetak point.

Dilihat dari karakteristik gulat diatas komponen yang paling dibutuhkan yaitu kondisi fisik serta daya tahan yang kuat agar dapat melakukan serangan atau bertahan yang efektif.

Menurut tim Fisiologi Manusia (2010, hlm. 45) *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktivitas. Juga sering diartikan daya ledak yang mempunyai makna kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu relatif singkat. Oleh karena itu, latihan *power* dalam *weight training* tidak boleh hanya menekankan pada beban, akan tetapi harus pula pada kecepatan mengangkat, mendorong, atau menarik beban. Sebagai contohnya dalam bantingan pada gulat di perlukan *power* yang kuat agar dapat membanting atau menjatuhkan lawan dengan cepat, selain itu dalam kuda-kuda juga diperlukan *power* untuk menahan dan menyeimbangkan saat lawan mulai menyerang agar dapat menghindari serangan lawan.

Jika seseorang pegulat memiliki *power* lengan yang kuat di mungkinkan dapat menghasilkan teknik yang lebih akurat dan tepat, sehingga dapat melakukan teknik yang benar dan cepat, *power* lengan yang dimaksud adalah lengan atas dan lengan bawah. *Biceps brachii* terdapat di sepanjang lengan atas, sedangkan *triceps brachii* melekat di belakang dorsal lengan atas sedangkan pada bahu terdapat otot trapezius dan deltoid, fungsi dari keempat otot tersebut adalah untuk ekstensi lengan. Dalam cabang olahraga gulat ada beberapa teknik dasar terdiri dari serangan, kuncian, gulungan, bantingan dan blockingan. Dari setiap teknik dasar dalam gulat harus diimbangi dengan kekuatan dan daya tahan otot yang kuat. Untuk melatih kekuatan otot ada banyak bentuk dan metode latihan yang dapat digunakan.

Dalam pengamatan peneliti teknik dasar yang sering digunakan dalam olahraga gulat untuk mencetak point yaitu teknik bantingan, atlet harus bisa melakukan bantingan agar mendapatkan point. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui tentang *power* dalam melakukan bantingan karena dalam melakukan teknik dasar bantingan pegulat sering melakukan kegagalan atau pegangan seorang pegulat terhadap lawannya sering terlepas ini dapat dilihat dari pengamatan saat di lapangan. Dari kajian diatas peneliti berpendapat untuk melakukan bantingan yang sempurna harus didukung dengan *power* lengan yang kuat.

Menurut Ismaryati (2008, hlm. 111) menjelaskan “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan otot memiliki peranan yang vital pada seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini, kekuatan otot yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan atlet gulat. Sehingga jika atlet tersebut memiliki kekuatan otot lengan yang baik, maka teknik bantingan akan dapat dilaksanakan dengan optimal.

Untuk meningkatkan kekuatan *power* lengan harus dilakukan sesuai dengan norma latihan, untuk meningkatkan kekuatan *power* lengan tidak bisa sembarangan dalam latihan. Dalam latihan banyak metode dan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan *power* lengan tergantung pada tujuan atau apa yang ingin dilatih. Untuk meningkatkan kekuatan ada beberapa bentuk latihan diantaranya yaitu bentuk latihan beban (*weight training*) dan latihan tahanan (*resistance training*).

Dalam latihan *power* banyak bentuk dan metode latihan yang bisa digunakan, pelatih harus bisa memilih bentuk dan metode latihan apa yang paling baik dan efisien untuk membentuk *power* lengan pada atlet. Untuk melakukan bantingan pada olahraga gulat maka otot yang paling dominan digunakan adalah otot lengan karena untuk mencengkram tangan lawan saat melakukan bantingan. Dalam hal ini bentuk latihan untuk meningkatkan *power* lengan yaitu *bench press* dan lain sebagainya. *Bench press* adalah salah satu bentuk latihan beban yang melatih tubuh bagian atas yang bertujuan untuk merangsang bagian lengan dan dada.

Selain bentuk latihan *bench press* untuk menguatkan *power* lengan bisa juga menggunakan bentuk latihan *Push up*. *Push-up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot trisep, bahu dan dada. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan, kemudian badan didorong ke atas dengan kekuatan tangan, posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap, setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah, naik lagi dan dilakukan secara berulang.

Dari latar belakang masalah diatas banyak bentuk latihan untuk meningkatkan *power* lengan salah satunya yaitu *bench press*. Bentuk latihan *bench press* sering digunakan pelatih untuk melatih kekuatan otot lengan pada atlet, maka dari itu peneliti akan meneliti tentang perbandingan latihan *bench press* dengan *Push up* terhadap *power* lengan menggunakan system set pada cabang olahraga gulat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pertanyaan yang dibuat oleh peneliti, kemudian pertanyaan tersebut dicarikan jawabannya melalui penelitian, olah data, eksperimen dan lain sebagainya secara ilmiah. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bench press* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat.

1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Push up* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat.

1.2.3 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *bench press* dengan latihan *Push up* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah pernyataan mengenai apa yang akan dihasilkan atau dicapai oleh peneliti, artinya tujuan penelitian mengungkapkan sasaran yang hendak dicapai dalam penelitian tersebut. Isi tujuan penelitian ditulis dalam bentuk kalimat pernyataan, bukan pertanyaan seperti halnya rumusan masalah. Berdasarkan dengan masalah penelitian yang diungkapkan dan dirumuskan peneliti, maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan *power* lengan menggunakan latihan *bench press* pada atlet gulat.

1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan *power* lengan menggunakan latihan *Push up* pada atlet gulat.

1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara latihan *bench press* dengan latihan *Push up* terhadap peningkatan *power* lengan pada atlet gulat.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah untuk menyelidiki keadaan dari, alasan untuk, dan konsekuensi terhadap suatu set keadaan khusus. Penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan pemahaman kita.

Penelitian memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan. Sehubungan dengan permasalahan dan tujuan penelitian di atas, diharapkan penelitian ini ada manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Secara teoritis, Agar dapat dijadikan pedoman dan masukan bagi Pembina, pelatih dalam meningkatkan *power* lengan.

1.4.2 Secara praktis, mampu menjadi acuan dan pemilihan bentuk latihan dalam latihan kekuatan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2021, maka sistematika penulisan laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1.5.1 BAB I Pendahuluan

Berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.5.2 BAB II Tinjauan Pustaka

Berisikan landasan teori, kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian

Berisikan penjabaran metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, instrumen penelitian, pengumpulan data, dan Teknik analisis data.

1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan

Berisikan hasil pengolahan data yang dituliskan secara tersusun dan pembahasan mengenai hasil data tersebut untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

1.5.5 BAB V Kesimpulan dan Saran

Berisikan kesimpulan dan saran terhadap hasil analisis temuan penelitian